





ДЕББИ МИРЗА

# ПАССИВНО- АГРЕССИВНЫЙ НАРЦИСС

Как его распознать и защитить себя  
от разрушающих отношений



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	7
От автора .....	13
Введение .....	19
Глава 1. Что значит скрытый пассивно-агрессивный нарцисс? .....	37
Глава 2. Три фазы: бомбардировка любовью, обесценивание и отторжение .....	50
Глава 3. Отличительные черты мишеней .....	74
Глава 4. Отличительные черты скрытых нарциссов .....	83
Глава 5. Способы контроля и манипулирования ...	122
Глава 6. Родители — скрытые нарциссы .....	152
Глава 7. На работе .....	171
Глава 8. Секс со скрытым нарциссом .....	179
Глава 9. Развод со скрытым нарциссом .....	206
Глава 10. В чем причины эмоционального и психологического абьюза? .....	232
Глава 11. Самая опасная отличительная черта .....	238
Глава 12. Ваше тело знало: типичные заболевания .....	244
Глава 13. Что чувствуют пережившие абьюз .....	250

Глава 14. Путь к исцелению и восстановлению . . .	258
Контрольный список... отличительных черт скрытого нарцисса . . . . .	301
Образовательные ресурсы . . . . .	303
Благодарности . . . . .	305
Об авторе . . . . .	309

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Три года назад мой мир начал рушиться, как в сцене из фильма *«Начало»*. Реальность, в которую я верила, внезапно перестала существовать. Мне пришлось посмотреть в лицо правде. До этого момента я не могла точно сформулировать, в чем проблема. В основном я отрицала ее наличие, но, думаю, уже какое-то время догадывалась: что-то не так.

Когда одна из моих подруг упомянула слово *нарцисс*, она отметила: *«Он похож на твоих бывших, только этот более изощренный тип»*.

Мое разбитое после разрыва этих отношений сердце забросило меня в путешествие по Перу, где я повстречала еще несколько похожих на него персонажей, в основном я была связана с ними по работе. Год спустя, полностью опустошенная, я с неохотой вернулась к матери — самому первому в моей жизни скрытому абьюзеру, чтобы попробовать снова встать на ноги.

Туда, где все это началось, где сначала меня накрыл приступ ПТСР, а потом мне все же удалось выкарабкаться из этого. Взглянув на свою мать другими глазами, я наконец-то смогла понять, откуда взялась эта модель отношений. Признав свою травму и встав на путь исцеления, я обрела новую

цель и свою нынешнюю работу. Теперь я помогаю людям, пережившим нарциссический абьюз, самостоятельно себя исцелять.

Недавно одна из моих клиенток сказала, что пишет книгу о скрытых нарциссах, я так обрадовалась, что предложила написать предисловие к ней. Я благодарна, что Дебби взяла на себя труд рассказать о такой важной и деликатной теме, относящейся к сфере нарциссического абьюза.

Эта книга может восполнить колоссальную нехватку информации, которую, к сожалению, испытывают люди, прошедшие через скрытые формы абьюза. Он невероятно сложно устроен и малозаметен, поэтому его часто упускают из виду специалисты в области психического здоровья, которые не были обучены распознавать его.

Дебби пишет:

*«Узнав о нарциссическом расстройстве личности, вы думаете, что наконец-то нашли правильное направление, но вдруг вам на глаза попадается информация, не сильно совпадающая с вашей ситуацией. Скрытые нарциссы действительно преисполнены чувством собственной грандиозности, поглощены мечтами о власти, требуют чрезмерного восхищения, но скрывают это, чтобы люди их любили и доверяли им».*

Она *знает* это. Дебби, несомненно, побывала на передовой этой войны.

Имея многолетний опыт личных и профессиональных бесед о скрытых нарциссах, я пришла к выводу, что по-настоящему понять природу скрытого нарцисса можно, только испытав его влияние на своей шкуре. Супруг(а), партнер, друг, начальник, коллега, сосед или член семьи — их модели поведения почти идентичны, и только тот, кто побывал в подобном кошмаре, может знать, на что он похож. Но даже тогда это трудно описать.

Я думаю, что скрытые нарциссы, безусловно, опаснее прочих из-за их способности ускользать от обычных радаров. Они используют свой интеллект, чтобы тщательно подбирать слова, и молчание, чтобы манипулировать другими. Чем умнее нарцисс, тем он опаснее, потому что его плащ-невидимка невероятно высокотехнологичен. Открытых абызеров гораздо проще заметить, потому что им не хватает интеллекта, чтобы так же ловко манипулировать, поэтому их основным оружием становятся агрессия и насилие.

Главным инструментом газлайтинга в арсенале скрытого нарцисса является правдоподобное отрицание<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Правдоподобное отрицание — поведение, при котором лицо, совершившее действие или отдавшее распо-

**Чем умнее нарцисс, тем он опаснее, потому что его плащ-невидимка невероятно высокотехнологичен.**

---

На поверхности все может выглядеть нормально и даже чудесно на протяжении месяцев, лет и даже десятилетий. Они умеют говорить правильные вещи, именно те, которые вы хотите услышать. Они могут изображать сочувствие, беспокойство и пускать слезу лучше, чем большинство голливудских актеров. Однако стоит копнуть поглубже, и вы обнаружите, что там ничего подобного нет. Эта грань настолько тонка, что ее легко не заметить или не придать ей значения. Побывав в отношениях со скрытым нарциссом, перестаешь доверять своему восприятию реальности, потому что никто другой не видит то, что видите вы. Большинство людей обожают скрытых нарциссов, потому что те умеют очень тщательно выбирать аудиторию и прилагают массу усилий для формирования хорошего впечатления о себе.

Обратившись за советом к друзьям или даже к профессионалам, вы как минимум услышите, что

---

ржание, сохраняет возможность в дальнейшем отрицать свою вовлечённость без большого риска быть уличенным во лжи.

люди доверяют скрытому нарциссу, или, что еще хуже, — вы параноик, слишком остро на все реагируете. К сожалению, желание получить совет у тех людей, которые не понимают филигранных приемов СН, может ни к чему не привести. И лишь усилит у вас чувство собственной неполноценности, возможно, приведет к еще большему откату назад и даже спровоцирует застревание в опасной для вас ситуации.

Как ужасно, когда интуиция всеми силами сигнализирует об опасности, но скрытый нарцисс и окружающие люди твердят, что все в порядке, и намекают, что, скорее всего, проблема в вас самих.

Жертвы СН должны понять, что они не сошли с ума. А это основная жалоба моих клиентов, состоящих в отношениях со скрытым типом абьюзеров. После прочтения этой книги вы укрепите в мысли, что это не так.

На то, чтобы снова начать доверять себе после длительного общения со скрытым нарциссом, может потребоваться время. Проявите к себе терпение на этом пути. В этих отношениях вы получили серьезную травму, и, хотя ваши раны невидимы, они абсолютно реальны.

Эта книга поможет вам понять суть отношений со скрытыми нарциссами при помощи списка их отличительных черт и моделей поведения, а также историй людей, переживших столкновение с ними.

И вы точно не раз воскликнете: «Да, это он!», — проводя параллель со своим опытом.

Я знаю, что эта книга поможет многим людям постичь непостижимое.

Крепко обнимаю вас!

*Мередит Миллер,  
коуч и автор книг  
Мехико, Мексика*

## ОТ АВТОРА

*Вы состоите в романтических отношениях или же пытаетесь выйти из них, потому что они чудовищно запутанны и сводят вас с ума?*

*Все вокруг считают вашу мать чудесной женщиной, но в детстве вас преследовало одиночество, вам было трудно найти себя и казалось, что во всем всегда виноваты вы сами?*

*В детстве чувствовали, что отношения с отцом похожи на прогулку по минному полю, и вам до сих пор трудно с ним общаться. Между тем люди всегда твердили, что с папой вам очень повезло?*

*У вас есть начальник или коллега, которого все считают замечательным человеком, но, проработав с ним несколько лет, вы испытываете сильнейшую тревогу, никогда не чувствуете себя уверенно и сомневаетесь в собственной вменяемости?*

*Кто-то намекнул, что ваш любимый человек может оказаться нарциссом? Вы изучили этот вопрос, но запутались, потому что он не похож на самовлюбленного, высокомерного и заносчивого нарцисса?*

Если хотя бы один из этих вопросов вызвал у вас отклик, то, скорее всего, вы имеете дело со скрытым нарциссом. Этот тип нарциссов труднее всего поддается диагностике, потому что такие люди умело маскируются и незаметны невооруженным глазом.

Скрытый нарциссизм является самой коварной формой нарциссизма, так как абьюз полностью скрыт от людских глаз. Большинство находящихся в таких отношениях людей даже не догадываются, что подвергаются насилию. С течением времени их жизненные силы медленно истощаются под гнетом обесценивания. Самооценка разрушается. Нарциссы не оставляют заметных шрамов, но оказывают на партнера сильное разрушительное воздействие.

Вы живете в атмосфере эмоционального и психологического насилия, и часто это заметно только вам самим, а окружение нарцисса в то же самое время считает его чудесным человеком. Это еще больше сбивает вас с толку и обесценивает вашу боль.

Одна из причин мощнейшей силы воздействия скрытых нарциссов и их вечный спутник — когнитивный диссонанс. Он выражается в том, что у вас в голове постоянно живут две противоборствующие мысли. Вы любите маму, супруга(у), парня или девушку и думаете, что они любят вас точно так же. Однако, оглядываясь назад, понимаете, что их поведение заставляет усомниться в этом. Немного поразмыслив, вы начинаете задаваться вопросом: «А вдруг

*этот человек действительно контролировал меня и манипулировал мною долгие годы, а я этого не замечал(а)... Или все же я сам(а) был(а) во всем виноват(а) и просто слишком драматизировал(а) ситуацию?»* С одной стороны, есть твердое, сформировавшееся за годы совместной жизни, убеждение, что рядом с вами хороший заботливый человек, но с другой—он невероятно жесток и стремится вас контролировать. Словом, когнитивный диссонанс выбивает из колеи и сводит с ума.

Открытые нарциссы легко различимы и прекрасно видны. Они всем рассказывают о своем величии. А когда их маски спадают, окружающие закатывают глаза и говорят: «*О да, он(а) ужасен(а)*».

Но *скрытые* нарциссы, как правило, вызывают симпатию. Они очаровательны и милы. Выглядят скромными и эмпатичными. Умеют быть хорошими слушателями и производить впечатление людей неравнодушных и участливых. Кажется, что они вас действительно любят. И в то же время заставляют ужасно относиться к себе. Они действуют скрытно, и вы можете годами не замечать этого.

Довольно часто романтические отношения с СН длятся более 10, 20, 30 или 40 (плюс) лет, и их партнеры, родственники, коллеги даже не осознают, какому абьюзу подвергались десятилетиями.

Особенно разрушительные последствия наступают, когда речь идет о члене родительской семьи. Иногда только вы замечаете опасность, а братья

и сестры продолжают считать папу или маму потрясающими и обвиняют во всех грехах именно вас. Начинает казаться, что вы что-то упускаете, как следствие, искусственно занижаете тяжесть давящего на вас гнета. Если никто другой этого не видит, значит, проблема в вас.

Такой вид абьюза не выглядит настолько неловко неприятно, как это есть на самом деле. Он так незаметен, что практически невозможно точно определить, что здесь не так.

Если что-то из вышесказанного имеет отношение к вашей истории, знайте, вы не одиноки и можете доверять себе.

Я сама прошла через годы непонимания и когнитивного диссонанса. В моей жизни было несколько скрытых нарциссов.

---

**Скрытые нарциссы, как правило, вызывают симпатию. Они очаровательны и милы. Выглядят скромными и эмпатичными. Умеют быть хорошими слушателями и производить впечатление людей равнодушных и участливых.**

---

Много лет назад я пустилась на поиски ответов, которые помогли бы мне справиться с собственным душевным разладом. Я прочитала множество книг о нарциссизме, но не нашла